

西中の風

継続と徹底

伊丹市立西中学校長

大西 規之

卒業生へ贈る言葉（Ⅱ）

学校だより第36号に引き続き、この6年間で、卒業式間近の学校だよりを書いてきた内容を振り返ってみたいと思います。卒業後の生き方の参考にしてみられれば幸いです。

平成29年度卒業生へ

（平成30年3月3日発行 学校だより第38号より）

さて、卒業される3年生のみなさんに、私が自転車に乗ることから学んだ「人生哲学」（少し大げさですが・・・）をお伝えしたいと思います。これからの人生を生きていく上での参考になればと思います。

【自転車から学ぶ人生哲学】

私は自転車に乗るのが好きです。さて、なぜ自転車が好きかというと、あたりまえのことですが、ペダルを踏むと必ず進むと言うことです。必死にこぐと早く進み、楽してゆっくりこぐと遅く進む。今の世の中、努力しても結果が出ないことが多い中、自転車は努力すればするほど必ずそれ相応の成果が出るということに魅力を感じています。それ以外にも自転車から学ぶことが多いです。

私の家は宝塚の山の中腹にあります。自動車でもローギアで黒い排気ガスを吐く位、結構急な坂道を必死に自転車で上ります。しんどいから「もう降りよう」「もう押そう」と思うのですが、昔のマラソン選手のように「あの電信柱までとにかく行こう」「次の街路樹まで頑張ろう」とペダルをこいでいる内にいつの間にか家に着きます。つまり、スモールステップの原理です。一つひとつの小さな目標を達

成していく内に大きな目標を達成しているという原理です。この原理は間違い無いと自転車を通して再確認することができました。

その坂を上っている時に、部活動を終えて坂を下ってきた地元の高校の女子生徒から、すれ違いざまに一度だけ「頑張れ！」と声をかけられたことがありました。予期せぬ何気ない励ましの言葉を受けて、その後家までペダルをこぐのも苦にならなかったことを覚えています。「励まされる」ということがいかに心強いかわかりました。部活動や体育の授業などで、自分が早く終わったり、自分が楽にできることでも、なかなかできない友達がいます。その人たちに「がんばれ」とか「もう少しや」などの言葉をかけてあげると、その人たちは何かのパワーを得たかのように最後まで頑張ることができます。そのような人間関係になってほしいものです。本校では体育の「タイムトライやる」でこのような場面を見ることができます。素晴らしいことだと思います。

私は週に1、2度、時間があれば武庫川河川敷の自転車専用道路をサイクリングしています。家から河口の海釣り公園まで、往復で40km強、時間にして2時間半の行程です。行きが下りで追い風（北風）の時はたいへん楽です。しかし、海釣り公園に着いたときは、全然息も上らず、足の筋肉も痛くなく（多分ダイエットにも全くなっていない）、楽過ぎて全然「走った」という達成感はありません。しかし、帰り道は上りの上に逆風（北風）です。これは結構きついです。宝塚市役所にたどり着いたときには、息はぜいぜい、足の筋肉はきんきんに張っ

て、「走ってきたんだ」とたいへんな達成感と充実感があります。お腹のぜい肉も少し減ったのではないかと思う位へこんでいます。やはり人間は、苦勞した時にのみ、逆境の時のみ、達成感が得られ、成長するのだなと実感することができます。

自転車道を時速20km程度で自分のペースで走っていた時（もっと速いスピードで走ることができるのだけれど、楽するために手を抜いて走っていた時）、スーッと私の横を他の自転車が追い抜いてきました。その瞬間、私の心の中に「負けず嫌いの心」がめきめきと湧き上がってきました。相手はロードバイク、自分はマウンテンバイク、速さでは追い抜ける可能性はほとんどといってありません。しかし、今までゆっくりと自分のペースで走っていた私が、ロードバイクに距離を離されまいと必死でついて行っている内に、スピードメーターを見ると時速30km近くになっていました。結局、宝塚市役所までロードバイクについて行くことができました。私はこの時思いました。競い合ったり、ライバルや高い目標を持つと自分の力が十二分に発揮されるということを。まだまだ力が発揮できるのにサボっていたということを。自分の世界だけや自分のペースでは刺激が全く無く成長が見られません。「この人には負けられない」というライバルや目標を持つことによって自分を高められる、自分の力を出し切れることを実感しました。

第38号につづく



ホームページを日々更新中！！